

Möhren-Ingwer-Smoothie

Zutaten (für 2 Personen):

- 120 g Banane
- 15 g Ingwer
- 200 ml Möhrensaft
- 1 EL Zitronensaft
- 1 TL Leinöl
- 2 EL Weizenkeime
- 300 ml ungesüßter Haferdrink

Banane schälen und in Scheiben schneiden. Ingwer schälen, einige dünne Scheiben abschneiden und zum Garnieren beiseitelegen. Übrigen Ingwer fein reiben.

Banane und Ingwer mit Möhrensaft, Zitronensaft, Leinöl und Weizenkeimen in einen Standmixer geben. Das Gerät erst auf kleiner Stufe starten, dann alles auf höchster Stufe cremig fein pürieren. Haferdrink dazugießen und alles nochmals kurz und kräftig mixen.

Smoothie in Gläser füllen. Die beiseitegelegten Ingwerscheiben einschneiden und jeweils an den Glasrand stecken. Sofort servieren.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 19.02.2024

Koch/Köchin: Martina Kittler

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen